

超级爸妈的护理秘笈

0-6岁

尚晓燕编著



决定一生

幼儿身体宝典

上海文化出版社

0-6岁 尚晓燕编著 决定一生

幼儿身体宝典



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

0—6岁决定一生:幼儿身体宝典/尚晓燕编著.

—上海:上海文化出版社,2004.7

ISBN 7-80646-637-1

I .0… II .尚… III .学前儿童-妇幼保健-基本知识 IV .R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 054850 号

责任编辑:孙欢

封面设计:周艳梅

版面设计:文娜等

0—6岁决定一生

——幼儿身体宝典

尚晓燕编著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海华业印刷厂印刷

开本 787×1168 1/32 印张 6.625 插页 2 字数 130,000

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数:1—5,100册

ISBN 7-80646-637-1/G·361

定价:15.00元

1 / 健康从娃娃抓起

- 2/ 保护视力从娃娃开始
- 8/ 让孩子拥有一口整齐漂亮的牙齿
- 13/ 如何保护嗓子
- 15/ 从小为健康加油
- 20/ 谨防孩子得“成人病”



24 / 四季强壮宝宝

- 25/ 春季需防的病
- 31/ 盛夏易得哪些病
- 39/ 金秋常见病
- 44/ 让孩子平安过冬

52 / 孩子的护身符

- 53/ 常见的儿童意外伤害
- 57/ 家庭中的不安全因素
- 61/ 意外伤害的现场急救



77 / 容易忽视的现象

- 78/ 都是肥胖惹得祸
- 82/ 烦恼从红屁股开始
- 86/ 不可忽视的儿童多动症

- 95/ 孩子头痛不可马虎
- 98/ 让孩子亲近大自然
- 100/ 拒绝噪音
- 104/ 小女孩也会患外阴炎
- 106/ 不可大意的步态异常
- 108/ 伸向孩子的毒爪——铅中毒
- 114/ 视而不见的光污染
- 116/ 孩子不需要“真空”
- 119/ 不容忽视的儿童性早熟

123/ 家有马大哈妈妈

- 124/ 何为“母源性疾病”
- 127/ 防止肥胖 注意饮食
- 130/ 谨慎对待头部疖子
- 132/ “憋”出来的病
- 134/ 宝宝的肚子凉不得
- 136/ 抗生素不是万能药
- 138/ 小衣服大学问
- 142/ 妈妈，请您别抽烟
- 144/ 保护好孩子的耳朵
- 146/ 呵护好宝宝的小鼻子
- 151/ 宝宝枕头学问多
- 154/ 鞋子好不好只有脚知道
- 159/ 喝水要科学
- 161/ 学会鉴别婴儿的哭声



165 / 爸妈的小辣囊



- 166/ 孩子患病有信号
- 171/ 如何带孩子看病
- 176/ 当孩子突然跌倒之后
- 180/ 户外是孩子的大摇篮
- 182/ 呵护宝宝的“食袋”
- 184/ 宝宝长高的奥秘
- 190/ 孩子腿痛不一定是生长痛
- 192/ 儿童呼吸道感染的预防
- 194/ “鸡胸”的防与治
- 196/ 得了疝气怎么办
- 198/ 孩子脱肛怎么办
- 199/ 怎样给宝宝测量体温
- 201/ 不宜热敷的常见病症
- 202/ 怎样给宝宝喂药

健康从娃娃抓起

年轻的父母都希望养育一个聪明、健康的孩子，所以，从孩子出生开始，爸爸妈妈就应该有意识地帮助宝宝养成良好的生活习惯。



✈ 保护视力从娃娃开始

0
—
6
岁
决
定
一
生

近视在儿童中的发生率较高，且随着孩子年龄的增长而增多。引起近视发生的主要原因，是眼球内起调节视距作用的晶状体功能失调。导致晶状体功能改变的原因至今仍不明确，主要可能与遗传因素和不良的视物习惯等因素有关。



影响视觉正常发育的因素

最常见和最主要的是各种先天性异常、屈光不正、后天性眼病及眼外伤等。通常在有明确遗传性疾病的家庭中，小孩就是受害者。如果母亲在怀孕期间患病，或者接触有毒物质，大量吸烟及酗酒，均有可能影响孩子眼的正常生长发育。还有不少眼病如斜视可引发弱视及异常立体视。另外，诱发视觉功能发育异常的因素还有营养不良（尤以偏食造成的食物不平衡为多见）、非母乳喂养、视觉负担过重等。不良的用眼习惯，如长时间固定一个位置、一种姿势注视；躺在床上视物，或过近过久收看电视，或用眼环境不佳（光线过强

过弱)等都可影响孩子的视觉发育。有的孩子是模仿家长不良的用眼习惯,如过近、侧脸、斜头、躺位视物等,我们称之为“行为遗传”。

近视的防护

孩子发生近视后,主要表现为视远处物体模糊,容易视觉疲劳。具体可表现为看东西时凑近被视物体,常感两眼酸胀、疼痛或容易因酸胀而流泪,从而使孩子的正常学习和活动受到影响。这种症状的轻重因人而异,与孩子的近视程度并不成正比。

确定孩子是否是真性近视,并不能简单地依赖一般的视力测试,需由医生对可能患有近视的孩子采用扩瞳的方法来进行验光检查。这是由于孩子眼睛的自身调节能力较强,只有在应用药物麻痹调节后,方能掌握孩子的客观真实情况。

常用的扩瞳药物为1%的阿托品眼膏。在验光前应遵照医嘱按时给孩子点上。用药后两小时左右,孩子可能有视物模糊的现象,但很快即可恢复。一旦孩子被确诊为患有真性近视,则应及时给孩子配戴合适的眼镜。

不少父母常有一种错误的认识,以为近视的孩子戴眼镜后,其近视的度数会进一步加深。其实近视的加深与戴眼镜是无关的。给孩子配戴眼镜的目的,在于使其看远处清楚,完善孩子的视觉功能。如不及时给孩子配戴眼镜,则不仅妨碍孩子的视觉功能,还可增加眼睛的疲劳程度,使

近视反而有所发展。在孩子配戴眼镜的初期，应每隔2-3个月即去医院眼科进行复查矫正。以后应当每年一次再给孩子重新验光，以适应发育期孩子采光度变化较快的情况。孩子戴上眼镜后，应注意保持正确的视物习惯，不要过长时间看书或看电视。对患有高度近视的孩子，应嘱其避免剧烈活动，以防止发生视网膜脱落。

近几年来，中小学生近视眼的患病率明显增高，并有继续上升趋势。这不仅影响了孩子的健康，还对其今后的学习、就业产生了不良影响，应当引起父母和全社会的高度重视。而预防近视的措施，则必须从每一个孩子的幼儿期就开始做起。

要保护孩子的视力，重点在于从小养成良好的视物习惯。如读书、写字、画画，应保持正确的姿势，幼儿连续看书、写字的时间不宜过长（一般不超过半小时）。看书画画时应将孩子安置在光源的右侧，使光线来自于左上方，用灯泡（管）要加罩合适的灯罩，以避免眩光。光线强弱应适中。



不要在走路、乘车和躺着的时候看书。

给孩子使用的桌椅要高矮合适、协调，且应随孩子的成长而不断进行调整。

看电视时，室内最好亮一盏灯。孩子与电视屏幕的距离，应是电视机尺寸的5倍（一般在3米以上），并要注意电视画面的亮度、对比度的适中，不要连续较长时间地让孩子看电视。更不能让孩子长时间玩游戏机或电脑游戏。

此外，保证每天适量的户外活动，认真做好眼保健

操，并定期给孩子检查视力，均为预防近视的重要措施。只要时时注意将这些综合措施落实到孩子的日常生活中，就能有效地防止近视的发生。

眼睛需要营养呵护

人们常说，“要像爱护眼睛一样……”可见眼睛在人们心目中的地位。然而你是否真正知道怎样呵护你的眼睛？眼睛需要哪些营养？它喜欢什么？憎恶什么？

眼睛离不开水，透明的角膜最怕干燥，所以人才不断地眨眼，那就是用泪腺分泌的泪液擦拭滋润角膜。春夏季的干热风或秋冬季节的干燥空气，凝视电视、电脑荧屏时间过长不眨眼，严重脱水及老人泪腺萎缩，都对角膜不利，甚至会导致干眼症。干眼症又容易并发结膜炎、角膜炎、泪囊炎等其他眼病。

眼内的晶状体是个浸泡在房水中的活体结构，不断地在进行着代谢，循环不息的房水在其代谢和保持透明的过程中起着重要作用。眼干燥时不要总是揉眼睛，而应闭上眼睛休息或去看医生。眼球的角膜、晶状体和视网膜都需要蛋白质和维生素A，缺乏时会引起白内障、夜盲症和角膜病变。优质蛋白质来自于瘦肉、鱼类、蛋类、乳类和大豆制品；还要经常补充鱼肝油或常吃鸡肝、羊肝、猪肝、胡萝卜、蒜苗、香菜、油菜、菠菜等富含维生素A的食物。

维生素C能减弱空气中的氧对晶状体的损害，具有防止老年性白内障形成的作用。所以还要常食蔬菜、水果等富



含维生素C的食物。B族维生素是参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质，并有保护眼睑、结膜和角膜的作用。缺乏或不足时，容易使眼睛干涩、球结膜充血、眼睑发炎（烂眼边）、畏光、视力模糊、视力疲劳，甚至发生视神经炎症。富含B族维生素的食物有花生、豆类、小米、动物内脏、肉类、蛋类、鱼类、米糠、豌豆等。

最后莫忘微量元素锌、镉、钼、硒等也参与眼睛内各种物质的合成，调节其生理功能。缺锌影响维生素A的运转，还会引起视网膜视紫质合成障碍。含锌丰富的食物有牡蛎、瘦肉等；镉不足时，影响胰岛素调节功能，会使血糖升高，造成眼球晶状体房水渗透上升，屈光度增加而导致近视。含镉丰富的食物有牛肉、粗面粉、蘑菇、葡萄等；硒参与眼球肌肉、瞳孔的活动，是维持视力的一种重要元素。含硒较多的食物有鱼、家禽、大白菜、萝卜、蒜苗等；钼是组成眼睛虹膜的重要营养成分。含钼较多的食物有萝卜、大豆、扁豆等。

下面是三则明目药膳，如果您有兴趣可以试试。

明目海鲜汤

水发海参50克，水发鲍鱼20克（切丝），鲜蚌肉、鲜蚬肉各50克，水发干贝20克，熟海螺肉50克（切片），枸杞子50克，整鲍鱼贝壳一个，鸡汤、味精、黄酒和笋片各适量。将各原料放入沙锅中，兑入鸡汤以小火炖至九成熟，再加调料和笋片，熟透即可。经常食用本品，能



补虚泻实，明目，增强视力，并可预防弱视、近视等。

菊花粥

菊花 10-15 克，粳米 50-100 克。秋季霜降前，将菊花采摘去蒂，烘干或蒸后晒干，亦可置通风处阴干，然后磨粉；先用粳米煮粥，粥成后调入菊花末，再煮开 1-2 分钟即可，早晚空腹温热服食，尤以夏季食用为好。功能：养肝明目。但身体虚弱者慎服。

茉莉花银杞明目汤

鸡肝 150 克，茉莉花 30 朵，枸杞 10 克，银耳（干）5 克，各种调料适量。茉莉花洗净后用清水浸泡，鸡肝切成薄片，加盐少许，用姜汁、湿粉拌匀，银耳发好后去掉硬根，撕成小块，枸杞洗净；锅中加清汤适量，加入料酒、盐、姜汁、鸡肝、银耳、枸杞，烧开后，撇去浮沫，待鸡肝变色刚熟时，将茉莉花及浸泡液一同倒入锅中，即刻盛入碗中，便可饮用。功能：补肝益肾，明目清脑，适用于肝肾不足，视力减退，眼花等症。



✦ 让孩子拥有一口整齐漂亮的牙齿

0
|
6
岁
决
定
一
生

出牙是一种正常的生理现象，每个人一生都有两套牙齿，即乳牙（共20颗）和恒牙（共32颗）。孩子在出生时已有齿龈呈现。

乳牙一般在婴儿4至10个月时开始萌出，到了两岁至两岁半就有20颗乳牙了。孩子出牙是会间歇一段时间的。大部分小儿出牙时可能毫无征象；有些却会出现流口水、啼哭、吸手指头，甚至有低热的情形。但是如果把发热、腹泻、不停啼哭等均归咎于出牙就不正确，因为那可能是小儿受到了其他方面的感染，因此必须查出根源予以治疗。

出牙时小儿流出的口水较平常为多，母亲无须担心。如果小儿出牙期间烦躁不安，那就应该去医院就诊。

乳牙萌出时可能因为牙龈肿痒，小儿较喜欢咬吸自己的手指或把东西塞进口中，家长可准备一些脆饼干或烘烤的面包片来让孩子咀嚼。

一般奶粉或婴儿辅食中已含有足够的钙质，无须再给孩子吃钙剂。但若满1岁仍未出牙或牙质不好，则应请教医生。



乳牙的护理

许多母亲都忽视了乳牙的重要性，认为乳牙反正都会被恒牙换掉的，所以无需加以特别注意，只要小心护理恒牙就可以了。其实这是一个错误的看法，因为乳牙不好会有多方面的影响：

1. 影响消化。牙齿的基本功能是咀嚼食物，一个孩子如果没有健全的牙齿就不能正常地咀嚼食物，食物未经细细咀嚼，种种消化不良的疾病便会跟着发生。

2. 容易感染。孩子的蛀牙可能会成为感染灶，并成为入侵体内的途径，发生其他疾病，影响身体健康。

3. 使恒牙参差不齐。倘若对孩子乳牙护理不周，很早就蛀蚀，又没及时修补，当恒牙出来时便会受到两旁牙齿的影响，得不到它们应有的空间，结果就会使恒牙长得参差不齐。

4. 不利于孩子发音的正确。如果孩子的门牙太早脱落，学发音时可能会受到影响。

护理乳牙的方法

1. 正确的饮食习惯。含有丰富蛋白质、钙质、维生素的食物如肉类、鱼、蛋、牛奶、豆浆、豆腐、水果、蔬菜等，都有助于孩子的发育，促进牙齿和牙龈的健全。甜食是牙齿健康的大敌，糖果、带黏性的甜食或碳酸饮料，都会引起蛀牙，还会减低食欲。因此要避免孩子在餐前吃零食或糖果，而

吃甜食后则应立即漱口。

2. 养成正确的刷牙方法。吃过东西后，牙缝或口腔中留有食物残渣是引起蛀牙的主要因素，因此清洁口腔是维护牙齿健康最重要的守则。婴儿期间不会刷牙，最好在孩子吃过东西后给他饮用一些温开水，或者用干净的纱布绞在大人的食指上，蘸以清水帮孩子清洁口腔。孩子在乳牙长齐后，即可教他正确的刷牙方法，并教他养成良好的刷牙习惯。孩子用的牙刷应较细而刷毛柔软平整。

3. 预防意外。留意游戏环境的安全，避免牙齿发生意外损伤，一旦发生则应立刻请牙医诊治。

4. 要按时检查牙齿。孩子在3岁前就应带他去医院定期检查，接受牙医对预防蛀牙、保持牙齿健康的指导。发现蛀牙或其他异常时，应及早治疗。

教会孩子咀嚼



仲老师是幼儿园幼托班的老师。开学后，她发现自己班上那些两岁多的孩子几乎都不会自己吃饭，他们或者是不会咀嚼，或者是把饭含在嘴里不会吞咽。还有的孩子在咀嚼时饭菜不时地从嘴巴里漏出来，有的孩子则因严重偏食而不愿吃饭。这些都是由于从小没有养成良好的咀嚼习惯所引起的不良后果。当然，还与父母的过分宠爱有关。

孩子咀嚼能力差，对健康的危害是很大的，不仅容易患佝偻病、贫血、智力发育迟缓等病症，还容易造成运动失衡、易跌倒、易骨折等。



进食时充分的咀嚼，对于生长发育旺盛时期的孩子来说是极为重要的，应该引起父母足够的重视。因为，充分的咀嚼可以增进口腔，特别是牙齿和牙龈的生长发育，保持口腔、牙龈、舌部的清洁和健康，降低龋齿的发病率。牙齿的咀嚼功能低下，会使牙齿软弱，造成牙齿排列不齐或畸形。充分的咀嚼，能够使食物刺激口腔产生唾液，唾液中的消化酶与食物混合后，利于食物的消化，同时也让孩子品尝到食物的丰富滋味，以增进食欲。充分的咀嚼，可以使食物在口腔中得以充分的磨碎，既利于食物在胃肠道的消化，更利于食物中的营养素得到充分的吸收，为孩子生长发育所利用，增强孩子的体质和抗病能力。

有资料显示，充分的咀嚼，让有一定硬度和一定温度的食物刺激口腔，能使孩子获得情绪上的满足，缓解紧张的心理。充分的咀嚼，还有美容的功效，因为它促使面部肌肉运动，有利于面部肌肉的发育，使孩子的容貌更加生动、可爱。充分的咀嚼，可以增加脑部的血液循环，为脑组织提供足够的营养物质，促进孩子的智力发育，使孩子更加聪明伶俐。假如，进食时没有充分的咀嚼，中枢神经缺乏应有的刺激信号，孩子常常会过度进食，久而久之还会导致肥胖症。

鉴于此，从孩子添加辅食起，父母就应有意识地引导孩子咀嚼，教会孩子细嚼慢咽。同时不要过多地为孩子提供无需咀嚼的精细、嫩软的食物，不应以他们是否喜欢作为选择的标准，而是要根据孩子的年龄和生长发育情况，适时地为孩子提供各种具有适当硬度，利于咀嚼和生长发育